

november 2010

Hoe gaat dat bij anderen, vraag ik me weleens af ? En bij jou ? Is jouw leven ook net zo hectisch als het mijne ? Ik ben net een weekje terug uit New York en mijn jetlag is voorbij.. Maar ondertussen heb ik natuurlijk gewoon gewerkt enz. enz.

Ik ben aan deze nieuwsbrief begonnen, omdat er nog net even tijd is voordat de groep studenten binnen komt die ik een training ga geven om van hun spreek/presentatie-angst af te komen..

Kortom drukke, maar ook interessante tijden. In New York werd ik me helemaal bewust van de enorme energie die mensen hebben om elke keer weer op te staan. Na de ramp op 11 september, na de crisis.. De mensen werken heel hard en leven niet al te gezond, maar als je ergens op een kaartje aan het kijken bent, wordt je spontaan geholpen.

Ervaringen

Ervaring van Peter (40)

Peter meldde zich bij mij naar aanleiding van een komende sollicitatie binnen zijn eigen bedrijf. Hij wilde deze functie graag hebben, maar had eerder wat problemen gehad ivm zijn privéleven. Hij verwachtte daardoor dat hij mogelijk niet in aanmerking zou komen voor een promotie.

Peter kende mij via een lezing over ademtherapie. Hij had er vertrouwen in dat ademtherapie hem zou helpen om de sollicitatiegesprekken in alle rust te kunnen gaan voeren.

Peter heeft één ademsessie gehad en mailde mij het volgende:

“Ik heb vanochtend de derde en laatste gespreksronde gehad en heb de job, daarom wachtte ik met reactie naar jou toe tot vandaag. Wat jij zei is waar: het is goed om dit soort uitdagingen aan te gaan voor mij. Ondanks de door mij verwachte negatieve houding van de directie door mijn ontactische gedrag;

ik heb zelfs een hele sportieve reactie van het opperhoofd gekregen.

Doordat ik in de gesprekken mezelf was had ik totaal geen stress en hoefde ik niet lang na te denken over antwoorden: ongelofelijk prettig en krachtig.

De ademhalingsoefening die je meegaf werkt ook super.

Ontzettend bedankt voor je behandeling en belangstelling en tot ziens/mailens, we houden zeker contact!”

Ervaring van jonge ondernemers (training authentiek presenteren bij mij), verteld door Mat

Doordat Daan bij een netwerkbijeenkomst over het product USB card gepraat heeft, en hierbij heeft vermeld dat er mensen in het groepje zijn die ‘presentatieangst/moeite’ hebben is het balletje gaan rollen. Marie-José zat ook bij die ondernemers en bood ons een training aan. Ik zelf kwam redelijk blanco aan, had niet een bepaald idee, of specifieke vraag over het presenteren. Ik stond de gehele ochtend open voor alle (positieve) kritiek die ik ontvangen heb van Marie-José en de rest van het groepje.

Zoals hierboven beschreven wist ik eigenlijk niet helemaal wat ik moest verwachten, maar ik en de rest van het groepje hebben er echt ongelofelijk veel aan gehad. Wat we de ochtend gedaan hebben was het langzaam opbouwen tot het eindpunt waar we 2/3 minuten over een eigen onderwerp moesten praten. De manier waarop was erg prettig, en in het begin lekker laagdrempelig. (elkaar 1min in de ogen kijken). De manier waarop / en de structuur die in de ochtend zat maakt het voor mij duidelijk dat dit alles behalve de eerste keer is dat Marie José dit doet.

De presentaties moeten nog komen, maar denk dat ik namens vele uit het groepje (en mezelf uiteraard) kan zeggen dat het zelfvertrouwen voor de klas gegroeid is, een stukje natuurlijke zenuwen hoort, maar verwacht zeker op dat vlak een stuk verbeterd te zijn. Ook weet ik nu beter me tijd te nemen, door bijvoorbeeld een paar

stappen te doen en kleine momenten van rust in te bouwen. Ook in kijken in de ogen, het persoonlijk maken van je presentatie is zeker makkelijker geworden door de oefeningen die Marie-José ons liet doen.

Ervaring van Atie (38) loopbaanadvies

Al een tijdje zat ik niet lekker in mijn vel. Na een periode bij een psychologe gelopen te hebben, heb ik een Mindfulness training gevolgd waar ik al veel aan heb gehad. Na deze training was het heel duidelijk, ik zat niet op mijn plek qua werk. De volgende stap was, wat dan wel? Via de psychologe ben ik bij Marie-José terecht gekomen. Door middel van behoorlijk wat huiswerk en een aantal gesprekken is het duidelijk geworden waar mijn passie ligt. Maar ook op persoonlijk vlak zijn er deuren open gegaan. De manier van werken van Marie-José spreekt mij zeer aan. Zij zet je aan het werk en laat (jezelf) zien wat er allemaal mogelijk is met je talenten.

Een andere baan heb ik nog niet, ik ben nog bezig met de laatste fase. We hebben een actieplan opgesteld en als alles gaat zoals we gepland hebben, heb ik rond mei 2011 een baan waar ik me lekker in voel, waar ik gewaardeerd word zoals ik ben en waardoor mijn talenten veel meer naar voren zullen komen. Hier ben ik van overtuigd !

Zit je net als ik vast in je baan, wil je een andere kant op maar weet niet welke, Marie-José kan je helpen, aarzel niet, het brengt je veel!

Weetjes

In mijn werk leg ik vaak uit hoe stress veroorzaakt wordt en waar het goed voor is (want het lichaam doet alles met een reden). Wat stress wordt genoemd, is eigenlijk een natuurlijke reactie, die de voorouders van de mens in staat stelde te vluchten of tot een gevecht over te gaan in levensbedreigende situaties (het zien van een beer bijvoorbeeld). Een belangrijk centrum in de hersenen dat zorgt voor lichamelijke reacties op emoties, wordt gealarmeerd in een stress-situatie. Een klier produceert vervolgens onder andere een

pijnstillende stof en een hormoon dat de bijnieren aanzet tot de productie van stresshormonen (adrenaline en noradrenaline). Deze versnellen onder meer de ademhaling en het kloppen van het hart, vergroten de bloed- en zuurstoftoevoer naar de spieren en de hersenen en ze verhogen eveneens het suikergehalte in het bloed. Hierdoor is het lichaam op alles voorbereid. In de oertijd konden we daardoor achter de beer aan, of we konden wegrekken (als we dachten dat de beer zou gaan winnen).

Tegenwoordig krijgen we wél de stressverschijnselen, maar meestal in een situatie dat het lichaam gewoon rustig achter een bureau zit, waardoor de staat van opperste paraatheid blijft bestaan en het lichaam enorm belast. Dit is een belangrijke reden waarom bewegen zo belangrijk is om stressvrij en gezond te kunnen leven !

Oefentip

De natuur en het leven kent een ritme van groei en afbraak. Onze meditaties ook. Een uitademing gaat samen met loslaten en ontspanning. Een inademing geeft steeds weer nieuwe energie, kracht en levendigheid. Dit proces van continue tot leven komen en weer loslaten kenmerkt het leven. Als we deze getijdenbewegingen van het leven loslaten en niet meer vanuit onze wilskracht proberen te beheersen en te sturen gebeurt er iets wonderlijks. Hoe meer we loslaten, des te meer we ontvangen.

Tijdens een meditatieoefening kan je af en toe eens onderzoeken of er ruimte is om nog meer los te laten en dus minder te doen, te sturen of te willen beheersen. Is meer met minder inspanning mogelijk? Zo ja, dan hou je nog vast en valt er nog iets los te laten. Het geheim van loslaten is dat je begint los te laten zodra je je bewust wordt dat je nog iets overbodigs vast houdt.

Info-tips boeken

- **Ontspanning van week tot week** door Allen Elkin. Een klein, leesbaar boek met 52 oefeningen die helpen tegen stress.
- **Ik ga voor vrijheid** uitgegeven door Spectrum. Inspireert jouw huidige werk je nog? Past je baan nog wel bij wie je nu bent? Waar loop je echt warm voor? Dit soort vragen komen van tijd tot tijd opzetten. Ze zorgen ervoor dat je gaat nadenken over het werk dat je doet. Hou je ervan om zaken zelf te regelen en een flinke vinger in de pap te hebben? Wil je graag eigen baas zijn? Je eigen werktijden en dagindeling bepalen? Dan ben jij iemand die gaat voor vrijheid in je werk.
Ik ga voor vrijheid vertelt je dat er meer is dan opvoeding, opleiding ...

Loopbaanadvies

Laat een loopbaan-checkup doen ! Nu voor een vaste lage prijs !

Twijfel je over je toekomst ? Welke baan past bij me ? Welke richting moet ik op ? Kies dan voor een loopbaan-checkup bij CustersCoaching. Als zeer ervaren loopbaanspecialist bied ik je dit pakket aan, dat bestaat uit twee hoogwaardige testen (één persoonlijkheidstest en één loopbaaninteressetest), een cv check, een biografie-onderzoek en twee adviesgesprekken. Wat levert het op ? Je weet weer wat je sterke en zwakke kanten zijn en bent daardoor beter in staat om keuzes te maken. Je kunt je daarna richten op de toekomst. de kosten zijn tijdelijk slechts **€ 450,- all-in !**

Ook geschikt voor mensen die van ver weg naar de praktijk moeten komen!

EMDR

EMDR is bij uitstek een snelle en effectieve methode (zonder “graven” in je verleden) die je in enkele sessies afhelpt van angst of stress. De effectiviteit van de methode is wetenschappelijk onderzocht.

Het helpt snel bij examenangst, spreekangst, vliegangst, rij-angst, sollicitatie-angst (zie hierboven) enz. In twee of drie sessies ben je ervan af.

Agenda

Dinsdagavond 23 november en dinsdagavond 7 december zullen er weer workshops **Adembevrijding** plaatsvinden in de praktijk in Akersloot. De avonden starten om 20.00 en duren tot 22.00. Je kunt op deze avonden kennis maken met ademtherapie en de kracht van je eigen ademhaling ontdekken. Kosten € 25,-. Er is telkens beperkt plek. Meldt je alvast aan 0251-797010 of reserveer via info@custerscoaching.nl.

Op vrijdag 10 december geef ik een workshop: **authentiek presenteren**. De workshop start om 9.00 en duurt tot 13.00. Kosten € 65,- In deze nieuwsbrief vind je een verslag van zo'n workshop. Je leert je vrij te voelen vóór een groep en op je eigen manier plezier te krijgen in het presenteren. Geen gelikte tips, maar werken met jezelf als materiaal. Er is plek voor acht deelnemers, dus geef je meteen op (06-30468339) of geef 'm als sinterklaaskado !
Zo, dat is de nieuwsbrief weer. Hoop dat je 'm interessant vind. Ik vind het fijn als je anderen kunt interesseren voor mijn nieuwsbrief, dus stuur gerust door of geef een tip aan je vriendin of kennis.

Site: www.custerscoaching.nl

Twitter: @mariejocusters

Email: info@custerscoaching.nl

Telefoon: 0251-797010 of 06-30468339

KvK nummer: 37134928

Adres Praktijk: prins bernhardlaan 34 1921 BB Akersloot